

**Información Nutricional**

**Lee la etiqueta**

# **SUPERCONSEJOS PARA LOS NIÑOS**

**Usa la**

**etiqueta de información nutricional  
para tomar  
buenas decisiones alimenticias**



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

# Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Busca la **etiqueta de información nutricional** en los empaques de alimentos. Cuando la encuentres, podrás leer toda la información nutricional que necesitas para tomar **buenas decisiones alimenticias**.

Al leer la etiqueta todos los días, también te sentirás muy bien.

¡Recuerda decírselo a tus amigos!

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 250

Calories from Fat 110

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	10%
<b>Cholesterol</b> 30mg	20%
<b>Sodium</b> 470mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 5g	
<b>Proteins</b> 5g	4%
Vitamin A	2%
Vitamin C	20%
Calcium	4%
Iron	

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

1

## Fíjate en el tamaño de la porción.

¡Recuerda que un empaque puede contener **más de una porción!** Usa el tamaño de la porción (“Serving Size”) para descubrir el número total de calorías y nutrientes por empaque.

2

## Toma en cuenta las calorías.

Al comparar alimentos, recuerda: 400 calorías o más por porción de un solo alimento es una cantidad alta y 100 es moderada. Lleva cuenta de las calorías (“Calories”) que ingieres durante el día. La etiqueta de alimentos está basada en una dieta de 2,000 calorías, pero tus necesidades calóricas podrían ser diferentes. ¡Para enterarte de cuál es tu número de calorías idóneo por día, visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)!

3

## Elige los nutrientes de manera inteligente.

Elige alimentos que sean **más bajos en ciertas grasas, colesterol y sodio** al hacer tus comidas diarias. Al comparar el %VD (porcentaje Valor Diario/“% Daily Value”), recuerda: ¡5% VD es bajo; 20% VD es alto!

**Nutrientes que debes ingerir en mayor cantidad:** Potasio (“Potassium”), fibra (“Dietary Fiber”), vitaminas A y C (“Vitamins A and C”), hierro (“Iron”) y calcio (“Calcium”). Elige alimentos con un **%VD más alto** de estos nutrientes importantes.

**Nutrientes que debes ingerir en menor cantidad:** Grasa *trans* (“Trans Fat”), grasa saturada (“Saturated Fat”), colesterol (“Cholesterol”), sodio (“Sodium”) y azúcares (“Sugars”). Elige alimentos que sean **más bajos** en estos nutrientes.

## CONSEJO

La etiqueta no muestra un %VD para grasas *trans* o azúcares. Aún así, ¡puedes leer la etiqueta y elegir los alimentos con menos **gramos** de grasa *trans* y azúcar al comparar dos alimentos!

Información Nutricional

Lee la etiqueta



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

# En la casa

## Consejos para los niños

¡Observa cuán fácil y divertido puede ser obtener la información nutricional primero!

### Mide porciones enteras de meriendas

Lee la **etiqueta** de tus meriendas favoritas y mide **porciones enteras**. ¡Manténlas en bolsas y recipientes plásticos resellables que puedas llevar contigo!



### Añade tus elecciones a la lista de compra familiar

Lee la **etiqueta de información nutricional** en los empaques de los artículos en la despensa y en el refrigerador. Luego, añade a la lista aquellos que sean más altos en los **nutrientes que debes ingerir en mayor cantidad** y más bajos en los **nutrientes que debes ingerir en menor cantidad**.



### ¡Reta a tus amigos!

Cuando tus amigos vengan de visita, rétalos a **leer la etiqueta** cuando quieran una merienda. Observen quién puede encontrar el dato más interesante en la etiqueta de información nutricional...e intenten sorprenderse unos a otros. Haz preguntas como: "¿Cuán grande es una porción de estas papitas?" Cuando terminen, elijan las meriendas más bajas en los nutrientes que deben ingerir en menor cantidad y ¡buen provecho! (pero claro, ¡atentos a las porciones!)



### Organiza una búsqueda del tesoro de meriendas

Invita a cada miembro de tu **familia** a elegir su merienda favorita en la cocina. Muéstrales cómo encontrar qué alimentos son más o menos bajos en un nutriente en particular.

- ¡Reta a tu familia a que adivine qué alimentos son **altos o bajos** en un nutriente en particular y luego compárenlos para ver cuál es la opción más saludable!
- ¡Ayúdalos a descubrir cosas distintas en días diferentes! Por ejemplo, comparen **el número de calorías** en una porción de cada alimento y encuentren el que tenga la menor cantidad de calorías.

Información Nutricional

Lee la etiqueta



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

## Durante el almuerzo



## Consejos para los niños

### ¡Observa cuán fácil y divertido puede ser obtener la información nutricional primero!

#### Lee la etiqueta en la fila de la cafetería

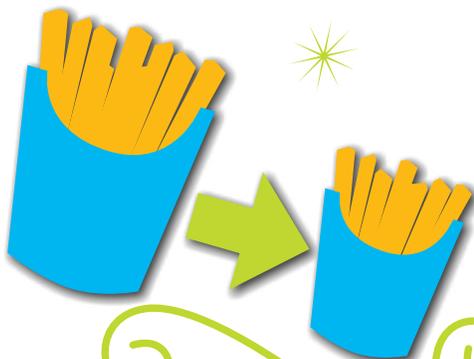
Busca la etiqueta de información nutricional en empaques de alimentos, por ejemplo, **productos lácteos, meriendas y otras comidas**, y elige aquellos que sean altos en nutrientes que debes ingerir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes ingerir en menor cantidad.



#### Acepta el reto de la lonchera

¿Puedes preparar un **almuerzo de 600 calorías**? Lee la etiqueta de los panes, los ingredientes para emparedados y las meriendas y prepara un almuerzo saludable. Considera rellenar un pan pita o usa una tortilla integral baja en grasa como una alternativa más baja en grasa que algunos panes... ¡prueba hummus o mostaza en vez de mayonesa y mide porciones enteras de meriendas!

## En los restaurantes

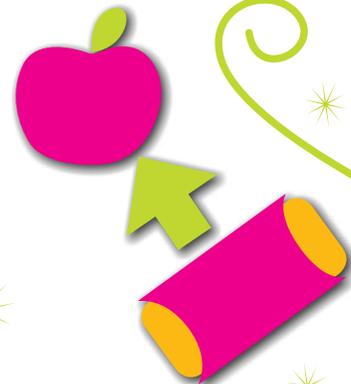


#### Fíjate en la información nutricional

Encuentra la información nutricional en el restaurante. Si no está publicada, **¡pide que te la muestren!** También podrías intentar **leer la etiqueta** en línea antes de ir a comer; sólo tienes que visitar el sitio web de tu restaurante favorito y ver si la información nutricional está disponible.

#### Sustituye alimentos

**Lee la etiqueta** para ver qué alimentos son más bajos en nutrientes que debes ingerir menos y **sustituye** un alimento alto en calorías o grasa que hubieras ordenado con uno más bajo en calorías o grasa. ¡Esa sí que es una sustitución inteligente!



#### Compara diferentes alimentos y sus tamaños

**Lee la etiqueta** para ver las diferencias en nutrientes entre diversas opciones. Compara las distintas maneras en que se preparan los alimentos, por ejemplo, pollo a la parrilla vs. pollo frito, papas asadas vs. papas fritas, y compara **porciones grandes y pequeñas**. ¡Y recuerda: "agrandar" un artículo puede duplicar (¡o triplicar!) las calorías porque el tamaño de la porción es mayor!

Información Nutricional

Lee la etiqueta



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

# En el supermercado

## Consejos para los niños

¡Observa cuán fácil y divertido puede ser obtener la información nutricional primero!

### Elige cereales con la menor cantidad de azúcar

Trata de encontrar un cereal que sea **bajo en azúcar** y **alto en fibra**. ¡Compara ese cereal con el que tienes en casa!

### Compara pizza y vegetales congelados

¡Diviértete en la sección de congelados y **lee la etiqueta!** Compara vegetales congelados, incluidos aquellos con o sin salsa, y selecciona los que tengan el **menor contenido de grasa** y el mayor contenido de vitamina A. En las pizzas congeladas, trata de encontrar la **más baja en grasa y sodio** y más alta en calcio y hierro.

### Lee la etiqueta de nueces y frutas secas

Las nueces y las frutas secas pueden ser buenas meriendas porque a menudo contienen nutrientes que necesitas más, ¡siempre y cuando observes el tamaño de la porción! (Demasiadas porciones pueden convertirse en muchas calorías.) Así que fíjate en el **tamaño de la porción** de la mantequilla de maní, las nueces y las frutas secas.

### Elige fruta enlatada o congelada con la menor cantidad de gramos de azúcar

Las frutas congeladas o enlatadas pueden ser una buena merienda dulce, siempre y cuando sean bajas en azúcar, ¡un nutriente que debes ingerir en menor cantidad!



Información Nutricional

Lee la etiqueta